

10月予定献立表

《今月のめあて》

10月 よくかんでたべよう

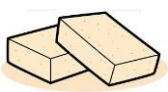
令和5年度 10月 給食回数 21 回

桜堤調理場

日 曜	こんだて	牛乳等	つかうもの(材料)			コメント
			体をつくる(あか)	力や熱となる(き)	体の調子をととのえる(みどり)	
2月	ごはん ちゅうかスープ とりとこうやどふのあげに キャベツといかのいためもの	○	ハム なまあげ とりがら こうやどふ・とりにく いか ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら でんぶ あぶら さとう	キャベツ えのきたけ ながねぎ にんじん しょうが さやいんげん もやし こまつな	2日(月) 鶏と高野豆腐の揚げ煮 高野豆腐はぬるま湯で 戻してから、片栗粉をま わりにつけて、油で揚げ ます。 揚げることでとても食べ やすくなります。
3火	かしわおれパン たっぶりやさいのやきメンチ ポイルキャベツ コーンスープ	○	ぶたにく おから とりにく とりがら ぶたがら なまクリーム ぎゅうにゅう	パン でんぶ ぱんこ あぶら さとう こむぎこ バター	たまねぎ にんじん キャベツ クリームコーン セロリ はくさい	
4水	にくもりカレーうどん (うどん・しる・ゆでやさい) ちくわのいそべあげ	○	ぶたにく あぶらあげ かつおぶし ちくわ あおのり ぎゅうにゅう	うどん さとう でんぶ こむぎこ あぶら	もやし しめじ ながねぎ たまねぎ だいこん こまつな にんじん	
5木	ケチャップライス だいこんのスープ ごもくいため りんご	○	レバーソーセージ とりにく かつおぶし こんぶ いか ぶたにく うずらたまご ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう ごまあぶら でんぶ	たまねぎ だいこん えのきたけ こまつな ブロッコリー たけのこ にんじん ほししいたけ しょうが にんにく りんご	
6金	マーボーうどん さんしょくに だいこんのナムル	○	とうふ ぶたにく だいず みそ ツナ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ ごまあぶら さとう でんぶ じゃがいも バター ごま	ながねぎ たけのこ にんじん ほししいたけ にんにく しょうが ホールコーン だいこん	
10火	ごはん さつまじる さけのたつたあげ ひじきのあまからいため	ヨ	とりにく みそ かつおぶし こんぶ さけ ひじき ヨーグルト	こめ さつまいも こんにやく あぶら でんぶ こむぎこ さとう	ごぼう にんじん ながねぎ しょうが キャベツ こまつな	
11水	ぶっかけおきなわそば(めん・しる) フーチャンプルー しろいんげんまめとりんごのあまに	○	ぶたにく ぶたがら かつおぶし かまぼこ たまご こんぶ しろいんげんまめ ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら さとう くるまご ごまあぶら	たまねぎ こねぎ キャベツ もやし にんじん なら りんご	11日(水) フーチャンプルー チャンプルーは沖縄の言葉で「ごちゃ混ぜにした」という意味があり、いろいろな材料をごちゃ混ぜにして炒めた料理のことを言います。 フーは車麩のことです。 車麩に味付けした卵液を吸わせて炒め、ポリウムを出します。
12木	キムチチャーハン スランラータン もっちりシウマイ	○	ぶたにく とりにく たまご かつおぶし こんぶ だいず ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごまあぶら でんぶ ぎょうざのかわ	はくさいキムチ にんじん ピーマン ながねぎ はくさい こまつな しょうが たまねぎ	
13金	ポークビーンズライス はくさいとはるさめいため みかん	○	だいず ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら こむぎこ さとう はるさめ ごまあぶら でんぶ	マッシュルーム たまねぎ にんじん にんにく ホールトマト はくさい トマトピューレ なら しょうが みかん	
16月	ごはん みだくさんじる わふうきのコナバーグ きりほしだいこんに	○	ぶたにく かつおぶし こんぶ とうふ ぎゅうにゅう	こめ こんにやく ごまあぶら ぱんこ あぶら さとう	にんじん こまつな だいこん ごぼう たまねぎ ほししいたけ しめじ しょうが きりほしだいこん	
17火	セルフサンド(コッパン・コロリミート) ポルシチ ひじきのマリネ りんご	○	ぶたにく みそ とりがら ひじき ハム ぎゅうにゅう	パン あぶら バター じゃがいも さとう	ごぼう たまねぎ にんじん キャベツ セロリ にんにく しょうが トマトピューレ ホールトマト レモン りんご	
18水	やきそばマーボーあんかけ さつまいものあまに こんにやくのごまに	○	とうふ ぶたにく だいず みそ ぎゅうにゅう	むしちゅうかさば ごまあぶら さとう でんぶ さつまいも こんにやく ねりごま	ながねぎ たけのこ にんじん ほししいたけ こまつな にんにく しょうが	
19木	きのこごはん すましじる ししゃものさざれやき ちくぜんに みかん	○	こんぶ もずく かつおぶし ししゃも とりにく ちくわ ぎゅうにゅう	こめ さとう マヨネーズ ぱんこ あぶら	にんじん しめじ えのきたけ ほししいたけ たけのこ ほうれんそう ながねぎ れんこん だいこん さやいんげん みかん	
20金	にしよくだん (むぎごはん・とりそぼろ・いりたまご) はくさいのスープ きんぴらごぼう	○	とりにく だいず たまご かつおぶし こんぶ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ さとう あぶら こんにやく ごま	しょうが たまねぎ にんじん はくさい キャベツ ほうれんそう ごぼう	
23月	せきはん もずくのすましじる むさしのやさいととりさんのであい じゃこいりいとこんソテー りんご	○	あずき とうふ もずく かつおぶし こんぶ とりにく ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	こめ もちごめ ごま こむぎこ でんぶ あぶら さといも さとう こんにやく	ながねぎ たけのこ しょうが にんにく にんじん こまつな えのき だいこん さやいんげん りんご	
24火	しよくパン スライスチーズ ポークンチャー うちまめいりやさいソテー みかん	○	チーズ ぶたにく とりがら うちまめ ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	パン あぶら じゃがいも こむぎこ さとう ごまあぶら でんぶ	たまねぎ マッシュルーム にんじん セロリ にんにく ホールトマト もやし キャベツ こまつな ホールコーン みかん	
25水	スパゲッティミートソース あおのりポテト やきりんご	○	ぶたにく だいず あおのり ぎゅうにゅう	スパゲッティ オリーブあぶら あぶら さとう こむぎこ じゃがいも バター	たまねぎ にんじん にんにく ホールトマト りんご	
26木	やきぶたみそチャーハン とうふとはくさいのスープ しるみざかなのうまに	○	ぶたにく みそ かまぼこ とうふ ベーコン かつおぶし こんぶ メルルーサ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう でんぶ	セロリ ながねぎ はくさい たけのこ にんじん たまねぎ ほししいたけ さやいんげん しょうが	
27金	こんさいりりカレー ポイルやさい ちゅうかドレッシング	○	ぶたにく だいず わかめ ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ さつまいも こむぎこ あぶら さとう ドレッシング	だいこん たまねぎ ごぼう れんこん にんじん セロリ しょうが にんにく はくさい ホールコーン もやし こまつな	
30月	ごはん みそしる つくねやき ひじきに	○	なまあげ わかめ みそ かつおぶし こんぶ とりにく おから ひじき あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ ぱんこ あぶら さとう でんぶ	はくさい こまつな ながねぎ ほししいたけ しょうが にんじん	
31火	しよくパン てづくりりんごジャム ソーセージのスープに チキンとマカロニのバジルソテー	○	レバーソーセージ とりがら とりにく ぎゅうにゅう	パン さとう じゃがいも あぶら マカロニ オリーブあぶら	りんご レモン たまねぎ にんじん しめじ キャベツ セロリ にんにく バジル	

牛乳らん ○…牛乳 ヨ…ヨーグルト 麦…麦茶 ミ…ミカンジュース
月平均栄養価 エネルギー 618kcal たんぱく質 27.7g 脂質 21.3g

※材料は全てを表示しているわけではありません。



10月予定献立表

《今月のめあて》

10月 良く噛んで食べよう

令和5年度 10月

給食回数 21 回

桜堤調理場

日 曜	献立	牛乳等	つかうもの(材料)			コメント
			体をつくる(あか)	力や熱となる(き)	体の調子をととのえる(みどり)	
2月	ご飯 中華スープ 鶏と高野豆腐の揚げ煮 キャベツといかの炒め物	○	ハム 生揚げ 鶏ガラ 高野豆腐 鶏肉 いか 牛乳	米 ごま油 でん粉 油 砂糖	キャベツ えのきたけ 長ねぎ にんじん 生姜 さやいんげん もやし 小松菜	2日(月) 鶏と高野豆腐の揚げ煮 高野豆腐はぬるま湯で 戻してから、片栗粉をま わりにつけて、油で揚げ ます。 揚げることでとても食べ やすくなります。
3火	柏折パン たっぷり野菜の焼きメンチ ポイルキャベツ コーンスープ	○	豚肉 おから 鶏肉 鶏ガラ 豚ガラ 生クリーム 牛乳	パン でん粉 パン粉 油 砂糖 小麦粉 バター	玉ねぎ にんじん キャベツ クリームコーン セロリ 白菜	
4水	肉もりカレーうどん (うどん・汁・茹で野菜) ちくわの磯辺揚げ	○	豚肉 油揚げ かつお節 ちくわ あおのり 牛乳	うどん 砂糖 でん粉 小麦粉 油	もやし しめじ 長ねぎ 玉ねぎ 大根 小松菜 にんじん	
5木	ケチャップライス 大根のスープ 五目炒めりんご	○	レバーソーセージ 鶏肉 かつお節 昆布 いか 豚肉 うずら卵 牛乳	米 油 砂糖 ごま油 でん粉	玉ねぎ 大根 えのきたけ 小松菜 ブロッコリー たけのこ にんじん 干しいたけ 生姜 にんにくりんご	
6金	マーボー豆腐丼 三色煮 大根のナムル	○	豆腐 豚肉 大豆 味噌 ツナ 牛乳	米 米粒麦 ごま油 砂糖 でん粉 じゃが芋 バター ごま	長ねぎ たけのこ にんじん 干しいたけ にんにく 生姜 ホールコーン 大根	
10火	ご飯 さつま汁 鮭の竜田揚げ ひじきの甘辛炒め	ヨ	鶏肉 味噌 かつお節 昆布 鮭 ひじき ヨーグルト	米 さつま芋 こんにやく 油 でん粉 小麦粉 砂糖	ごぼう にんじん 長ねぎ 生姜 キャベツ 小松菜	
11水	ぶっかけ沖繩そば(麺・汁) フーチャンブル 白インゲン豆とりんごの甘煮	○	豚肉 豚ガラ かつお節 かまぼこ 卵 昆布 白いんげん豆 牛乳	スパゲッティ 油 砂糖 車麩 ごま油	玉ねぎ こねぎ キャベツ もやし にんじん なら りんご	11日(水) フーチャンブル チャンブルは沖縄の言葉で「ごちゃ混ぜにした」という意味があり、いろいろな材料をごちゃ混ぜにして炒めた料理のことを言います。 フーは車麩のことです。 車麩に味付けした卵液を吸わせて炒め、ボリュームを出します。
12木	キムチチャーハン スランラータン もっちりシウマイ	○	豚肉 鶏肉 卵 かつお節 昆布 大豆 牛乳	米 油 ごま油 でん粉 餃子の皮	白菜キムチ にんじん ピーマン 長ねぎ 白菜 小松菜 生姜 玉ねぎ	
13金	ポークビーンズライス 白菜と春雨炒め みかん	○	大豆 豚肉 牛乳	米 米粒麦 油 小麦粉 砂糖 春雨 ごま油 でん粉	マッシュルーム 玉ねぎ にんじん にんにく ホールトマト 白菜 トマトピューレ なら 生姜 みかん	
16月	ご飯 実だくさん汁 和風きのこハンバーグ 切干大根煮	○	豚肉 かつお節 昆布 豆腐 牛乳	米 こんにやく ごま油 パン粉 油 砂糖	にんじん 小松菜 大根 ごぼう 玉ねぎ 干しいたけ しめじ 生姜 切り干し大根	
17火	セルフサンド(コッパン・コロリミート) ポルシチ ひじきのマリネ りんご	○	豚肉 味噌 鶏ガラ ひじき ハム 牛乳	パン 油 バター じゃが芋 砂糖	ごぼう 玉ねぎ にんじん キャベツ セロリ にんにく 生姜 トマトピューレ ホールトマト レモン りんご	
18水	焼きそばマーボーあんかけ さつま芋の甘煮 こんにやくのごま煮	○	豆腐 豚肉 大豆 味噌 牛乳	蒸し中華そば ごま油 砂糖 でん粉 さつま芋 こんにやく 練りごま	長ねぎ たけのこ にんじん 干しいたけ 小松菜 にんにく 生姜	
19木	きのこご飯 清汁 ししゃものさざれ焼き 筑前煮 みかん	○	昆布 もずく かつお節 ししゃも 鶏肉 ちくわ 牛乳	米 砂糖 マヨネーズ パン粉 油	にんじん しめじ えのきたけ 干しいたけ たけのこ ほうれん草 長ねぎ れんこん 大根 さやいんげん みかん	23日(月) 『まごは(わ)やさしい』 メニュー バランスよく栄養を摂るための言葉です。豆、ごま、わかめなどの海藻、野菜、魚、椎茸などのきのこ、芋の頭文字で出ています。 23日の材料を見て、探してみよう!
20金	二色丼 (麦ごはん・鶏そぼろ・炒り卵) 白菜のスープ きんぴらごぼう	○	鶏肉 大豆 卵 かつお節 昆布 牛乳	米 米粒麦 砂糖 油 こんにやく ごま	生姜 玉ねぎ にんじん 白菜 キャベツ ほうれん草 ごぼう	
23月	赤飯 もずくの清汁 武蔵野野菜と鶏さんの出会い じゃこ入り糸こんにゃく りんご	○	小豆 豆腐 もずく かつお節 昆布 鶏肉 ちりめんじゃこ 牛乳	米 もち米 ごま 小麦粉 でん粉 油 里芋 砂糖 こんにやく	長ねぎ たけのこ 生姜 にんにく にんじん 小松菜 大根 えのき さやいんげん りんご	
24火	食パン スライスチーズ ポークシチュー 打ち豆入り野菜ソテー みかん	○	チーズ 豚肉 鶏ガラ 打ち豆 ちりめんじゃこ 牛乳	パン 油 じゃが芋 小麦粉 砂糖 ごま油 でん粉	玉ねぎ マッシュルーム にんじん セロリ にんにく ホールトマト もやし キャベツ 小松菜 ホールコーン みかん	
25水	スパゲッティミートソース 青のりポテト 焼きりんご	○	豚肉 大豆 あおのり 牛乳	スパゲッティ オリーブ油 油 砂糖 小麦粉 じゃが芋 バター	玉ねぎ にんじん にんにく ホールマトりんご	11日(水)・25日(水) 31日(火) ★白いんげん豆とりんごの甘煮 ★焼きりんご ★りんごジャム
26木	焼き豚味噌チャーハン 豆腐と白菜のスープ 白身魚のうま煮	○	豚肉 味噌 かまぼこ 豆腐 ベーコン かつお節 昆布 メルルーサ 牛乳	米 油 砂糖 でん粉	セロリ 長ねぎ 白菜 たけのこ にんじん 玉ねぎ 干しいたけ さやいんげん 生姜	山形県の金子さんと長野県の水野さんが育てたりんご(紅玉)を使用する予定です。紅玉は、酸味が強く料理やお菓子作りに向いているりんごです。
27金	根菜いりカレー ポイル野菜 中華ドレッシング	○	豚肉 大豆 わかめ 牛乳	米 米粒麦 さつま芋 小麦粉 油 砂糖 ドレッシング	大根 玉ねぎ ごぼう れんこん にんじん セロリ 生姜 にんにく 白菜 ホールコーン もやし 小松菜	
30月	ご飯 味噌汁 つくね焼き ひじき煮	○	生揚げ わかめ 味噌 かつお節 昆布 鶏肉 おから ひじき 油揚げ 牛乳	米 パン粉 油 砂糖 でん粉	白菜 小松菜 長ねぎ 干しいたけ 生姜 にんじん	
31火	食パン 手作りりんごジャム ソーセージのスープ煮 チキンとマカロニのバジルソテー	○	レバーソーセージ 鶏ガラ 鶏肉 牛乳	パン 砂糖 じゃが芋 油 マカロニ オリーブ油	りんご レモン 玉ねぎ にんじん しめじ キャベツ セロリ にんにく バジル	

牛乳らん ○…牛乳 ヨ…ヨーグルト 麦…麦茶 ミ…ミカンジュース
月平均栄養価 エネルギー 773kcal たんぱく質 34.2g 脂質 25.5g

※材料は全てを表示しているわけではありません。